# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР

Время выполнения заданий **45** минут Максимальное количество баллов – **20**

# Задания в закрытой форме

*Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный.*

1. **Где праздновались Древнегреческие Игры Олимпиады? а)** на горе Олимп;

**б)** в Афинах; **в)** в Марафоне; **г)** в Олимпии.

# Физические упражнения - это:

**а)** естественные движения и способы передвижения;

**б)** движения, выполняемые на уроках физической культуры;

**в)** действия, выполняемые по определенным правилам;

**г)** сложные двигательные действия.

# Какие действия ты должен выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер?

**а)** стоять на месте;

**б)** на первый счет с левой ноги сделать шаг назад; на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру; на третий счет приставить левую ногу;

**в)** на первый счет с левой ноги сделать шаг вперед; на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера; на третий счет приставить левую ногу;

**г)** на первый счет шаг левой назад; на второй - приставить.

# В каком виде спорта не требуется инвентаря? а) плавание;

**б)** лыжные гонки;

**в)** хоккей;

**г)** велоспорт.

1. **Что общего между хоккеем с шайбой, флорболом, хоккеем на траве и керлингом? а)** в процессе игры используется клюшки;

**б)** командные виды спорта;

в) относятся к зимним видам спорта;

**г)** включаются в олимпийскую программу.

# Какие данные можно отнести к объективным показателям самоконтроля на занятиях физическими упражнениями?

**а)** настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться;

**б)** пульс до и после тренировки, артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких, антропометрические измерения;

**в)** потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений;

**г)** мотивация к занятиям физической культурой.

# Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуются несколько дисциплин?

**а)** комплекс; **б)** многоборье; **в)** триплекс;

**г)** интегральные.

# Что позволяет контролировать измерение частоты сердечных сокращений на занятиях физической культуры?

**а)** объем дыхательной системы;

**б)** технику выполнения двигательных действий;

**в)** изменение настроения на занятиях физической культуры;

**г)** воздействие физической нагрузки на организм занимающегося.

# В волейболе игрок, находящийся в 1-й зоне, при "переходе" перемещается в зону: а) 2;

**б)** 6;

**в)** 3;

**г)** 4.

# Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием:

**а)** физическое воспитание;

**б)** филогенез;

**в)** физическое развитие;

**г)** физическое совершенство.

# Задания в открытой форме

*Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

# Положение занимающегося, при котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в сторону, называется:

…….………………………………………………….

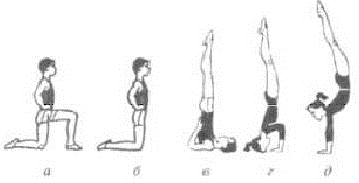
# Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании – это ……………………………………….

1. **Какое максимальное количество игроков одной команды одновременно может находится на площадки в волейболе:** ……………………………………………….……………..

# Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному, называется:

......................................................................................

# Рассмотрите виды стоек:



В бланк ответов запишите название каждой из стоек.

# Перед вами схема волейбольной площадки. Выполните задания:

а) в бланке ответов впишите в «кружочек» номер расположения волейбольной зоны; б) стрелками покажите в бланке ответов направление перехода игроков.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |